

In 厚別南福まち相談会
健康相談&ミニサロン

共催 厚別南地区福祉のまち推進センター
厚別区介護予防センター大谷地



ほっとステーション

健康予防体操

脳活性化
トレーニング

健康福祉相談



- ・一緒に頭と体のリフレッシュをしませんか！
- ・一人で悩みを抱えず、相談して一緒に解決しませんか！

場所 厚別南会館（厚別南1丁目15-10※しらかば公園向かい）

日時 毎月 第2火曜日 10:00~11:30

内容 健康体操、脳トレプリント、レク、困り事相談

対象 65歳以上の方

参加費 無料です！！



令和8年	4/14	5/12	休み	7/14	休み	9/8
10/13	11/10	12/8	令和9年	1/12	2/9	休み

<お申込み・お問い合わせ> 厚別区介護予防センター大谷地（担当：加藤・棚山）

☎ 894-6110（月～金曜日 9時～17時）